

PCZ-Poddębice
UL. Mickiewicza 16 99-200 Poddębice
Symbol analizy: D. podstawowa 3.05

Jadłospis na dzień: 2025-05-23

Posiłek	Pozycja	Ilość
I śniadanie	jabłko	100g
	pomidor	80g
	twarożek z koprem	80g
	szynka konserwowa	45g
	masło 82%	12,5
	sałata	20g
	pieczywo mieszane	90g
	herbata	250g
	manna na mleku	300g
obiad	surówka z marchwi i selera	150g
	karczek w sosie pieczeniowym	80g
	zupa ogórkowa z ziemniakami i ciecierzycą	350g
	napój owocowy	250g
	ziemniaki z koprem	220g
kolacja	herbata	250g
	masło 82%	12,5g
	pieczywo mieszane	130g
	kiełbaska bawarska na ciepło	60g
	ser twarogowy	21g
	bukiet warzyw na parze	80g
	sałata	20g

Alergeny

Bułki grahamki, Chleb graham, Chleb zwykły, Kasza manna, Masło ekstra, Mąka pszenna, typ 500, Mleko spożywcze, 2% tłuszczu, Seler korzeniowy, Ser twarogowy półtłusty, Śmietana, 18% tłuszczu,

Energia (kcal)	2063,11
Energia (kJ)	8660,18
Białko ogółem (g)	90,03
Tłuszcz (g)	60,65
Węglowodany ogółem (g)	263,05
Kwasy tłuszczowe nasycone (g)	32,4
Sacharoza (g)	24,71
Błonnik pokarmowy (g)	29,95
Sól (g)	7,14